

# *La Medicina Deportiva y la Educación Física Femenina*

M. TORRENTS BELTRANA.

Licenciada en Filosofía y Pedagogía.  
Miembro del Gabinete Técnico Nacional  
de Educación Física.

A la hora de llevar a la práctica una definitiva promoción de la mujer —teóricamente deseada y aceptada por todos— nos damos cuenta de que depende de muchos factores algunos de los cuales sólo muy indirectamente parecen relacionados con ella. Y quizá preciso de la ayuda de éstos más que de cualesquiera, porque en este quehacer —como en tantos de la vida del hombre— *el rodeo es a la larga el camino más corto*. Y esto no es un paradójico juego de palabras. Dicho de otro modo: muchas veces el método indirecto es, en definitiva, el más eficaz.

Uno de estos factores creo precisamente que es la Medicina Deportiva en su relación con la Educación Física Femenina, y a través de ella con su ayuda positiva al desarrollo y evolución integral de la mujer, es decir, a su real y auténtica promoción. Esta idea surgió en mí en el Congreso Mundial de Educación Física y Deportiva, celebrado en Madrid en septiembre de este año, y se ha confirmado al leer con calma y atención varios de los trabajos allí presentados.

En estas líneas no pretendo otra cosa que sugerir la relación entre algunas posibilidades, que el Médico Deportivo tiene en sus manos y la promoción de la mujer, intentando demostrar como podrían ser ayuda eficacísima para la misma.

Señalemos en primer lugar que al referirnos a la Medicina Deportiva lo hacemos siguiendo la esperanzadora teoría del doctor L. Prokop, de la Universidad de Viena, sustentada y practicada ya por destacados médi-

cos de esta especialidad, pero muy poco conocido, incluso por quienes se consideran incluidos en el ámbito deportivo. Dice el doctor Prokop: «No es sólo el desarrollo del deporte, con toda su problemática ambivalente, sino también la situación psico-física general de los llamados hombres modernos, lo que ha hecho de la Medicina Deportiva auxiliar decisivo y factor imprescindible de la vida humana». Y añade: «La Medicina Deportiva tiene que resolver actualmente un gran número de problemas profilácticos y terapéuticos relacionados con la salud y el rendimiento de los seres de ambos sexos y de todas las edades, y nada puede reemplazarla hoy en su especial función».

Entendida bajo esta amplitud de miras y amplitud de fines, creemos que la Medicina Deportiva tiene un rol predominante en la contribución a la promoción de la mujer. Veamos cómo:

«Es mérito de la Medicina Deportiva el haber demostrado, sin lugar a dudas, que el gran problema de nuestro tiempo es, esencialmente, el subdesarrollo físico, el déficit de movimiento, cuya importancia radica, de un modo particular, en el hecho de que los hombres carecen de los necesarios estímulos exógenos para su óptimo desarrollo» (Prokop).

Es evidente, y por lo mismo superflua su demostración, que este déficit, esta pobreza de movimientos es mucho mayor en la mujer que en el hombre. ¿Es consciente de ello la mujer? ¿Sabe las consecuencias de este tipo de vida?

«Creemos con cierto fundamento que la armonía corporal femenina descansa como en el hombre, en el equilibrio de sus funciones psico-físicas. La pasividad muscular conduce a la irregularidad funcional de los órganos y trastorna la salud. El déficit de actividad física obra negativamente: la mujer pierde la gracia y porte de su andar, transforma flácidamente sus tejidos, convirtiéndose en asténica con descenso del tono muscular, se torna insegura y pierde la gracilidad de sus formas». Pero esto no es todo con ser ya mucho.

«Padecimientos gástricos, glandulares, sanguíneos y sexuales pueden ser consecuencia de exagerado sedentarismo, lo que hace que muchas mujeres deambulen por consultorios médicos sin hallar solución: el deporte podría ser en algunos casos la solución radical a esos trastornos; la experiencia así lo ha demostrado en reiteradas ocasiones» (M. Schechtman). La cita ha sido larga pero creemos que valía la pena reproducirla.

Presentar las cosas así, exponer claramente la actual situación de tantas mujeres con déficit de movimiento, y sus graves consecuencias, así como su compensación por la educación física y el deporte, ¿no podría ser una motivación convincente que sugerir para una gimnasia básica femenina? ¿Para una real y masiva educación física *voluntaria de la mujer joven y adulta*? Porque, desengañémonos, cuando se habla con optimismo del estado actual de la Educación Física y el Deporte femeninos en nuestro país, es que nos referimos casi exclusivamente a nuestras niñas y adolescentes, al ambiente escolar con su obligatoriedad en cuanto a educación física... En cuanto salimos de este reducido y «artificial» ambiente no cabe optimismo alguno...

Insistimos en que un planteamiento serio y científico de este problema de nuestra actual civilización sería uno de estos «estímulos exógenos» que necesita el hombre para su óptimo desarrollo como afirma el doctor Prokop. Y estoy convencida de que concienciar y convenirse de esto traería resultados mucho más positivos que la superficial prapaganda de un «guardar la línea» de los institutos de belleza...

Tras esta considerable misión de la Medicina Deportiva respecto a la mujer en general, encontramos otros muchos cauces de actuación —no menos necesaria y beneficiosa— cuando nos adentramos en los distintos tipos de vida de la mujer.

Ahí está por ejemplo, el caso de la mujer que trabaja fuera de casa. ¿Cómo hablarle a

esta mujer, agotada por un doble trabajo el del hogar y el de su oficio o profesión del actual déficit de movimiento y de la necesidad de ejercicio físico? Y sin embargo, todos sabemos cuántos trabajos de nuestra época mecanizada son monótonos, exigen siempre el esfuerzo y tensión de los mismos músculos, compatible casi con la atrofia de otros y producen una fatiga exagerada. Esto contribuye a menudo a que la mujer, con una sensación de cansancio perpetuo, abandone el trabajo fuera de casa en cuanto pueda, pero lo hace no sin un sentimiento mezcla de inferioridad y de culpabilidad, que afecta profunda y negativamente a todo su ser.

Pues bien: ¿no tendría nada que decir, nada que hacer, en este panorama laboral de la mujer, la llamada «gimnasia de pausa»? ¿Y de quién depende si no de la Medicina Deportiva, en íntima colaboración con la Medicina Laboral, que esto se lleve a cabo en gran escala, que entre a formar parte de una reglamentación del trabajo de la mujer?

Y si pasamos del trabajo al tiempo libre, al tiempo del ocio, ¿cuál es el uso que del mismo hacen la mayoría de mujeres? Un ocio totalmente pasivo, un aprovechamiento «antibiológico» del tiempo libre es mucho más corriente en la mujer que en el hombre. Por ser este un tema apasionante de actualidad, de sumo interés, quisiéramos dedicarle un artículo aparte. Diremos aquí, tan sólo, que sería una obra de verdadera higiene mental y física contribuir a barrer la cantidad de prejuicios y tópicos de la mayoría de mujeres adultas de nuestro país, que impiden dedicarse al ejercicio físico y al deporte en su tiempo libre.

Si por un lado, la exclusiva dedicación al hogar produce en tantas mujeres una sensación de descontento y malestar —la «indefinible enfermedad» como la llama B. Friedan— y por otra parte, la mayoría de las mujeres se abstienen de la educación física y el deporte que es «el trabajo en traje de fiesta, el trabajo con el ropaje de la alegría», hay que reconocer que es bastante deprimente el modo cómo la mujer acomete la difícil empresa de vivir y peor aún la de seguir viviendo...

Aquí viene como anillo al dedo la afirmación del doctor Prokop «cuando la medicina hace hoy una aportación decisiva a la prolongación de la vida humana, es misión de su rama deportiva procurar que esa vida más larga tenga sentido y alegría». Y hay que admitir porque es fácil de demostrar, que en este sentido está mucho más abandonada la mujer que el hombre.

Capítulo especial merecería la importancia de la Educación Física aplicada a la preparación del parto sin dolor, es decir, incluida dentro del método psico-profiláctico de preparación para el parto. Dice el doctor Gómez Sigler: «Mantenemos la tesis, hoy difundida por el mundo entero, de la necesidad de la Educación Física de la mujer —aún más que el hombre— precisamente como fundamento de su aplicación a la preparación del parto sin dolor».

Creemos sinceramente que esté «difundida por el mundo entero» es demasiado optimista. No basta con que esté difundida por el *mundo entero científico*. La divulgación de esta tesis igual que de las anteriores, debe llegar a la calle, debe llegar a la vida corriente, debe ser asequible al hombre y a la mujer de la calle, para que den resultado positivo. Y esto ¿quién debe hacerlo? Un hombre, un tipo de hombre, a quien desde siempre y por todos, le es reconocida su pericia, su competencia en la materia: el médico, y con mayor razón en este caso, el médico deportivo.

Comenzada así la obra, se seguirían *de suyo*. muchas otras realizaciones a favor de la promoción de la mujer. Señalemos sólo a guisa de ejemplo, dos muy afines a cuanto venimos exponiendo, y que caen dentro de la rama profesional de la Educación Física Femenina, tan necesitada también de nueva savia.

1.º La aceptación y puesta en práctica a gran escala del método psico-físico del parto sin dolor, descubriría la importancia de la gimnasia dentro del mismo, y haría adquirir a ésta «matices» de verdadera *gimnasia de aplicación*, con lo que constituiría una verdadera especialidad, y un camino esplendoroso para la profesionalidad de la educadora femenina física (G. Sigler). En Francia, existe ya desde 1951, esta nueva profesión para la mujer: «monitrice d'accouchement sans douleur». La Medicina

Deportiva podría acelerar su implantación en España.

2.º La popularización del deporte para la mujer exigiría que éste fuera reglamentado, dirigido y arbitrado por personas de su sexo. Más aún; «esto abriría insospechados horizontes a la mujer dedicada a la Medicina Deportiva, que mejor que nadie podría interpretar por propia experiencia los problemas fisiológicos comunes y proveer soluciones» (M. Scherchman). ¿Lo creen así los médicos deportivos? ¿Se han planteado la necesidad en este campo de colegas femeninos? ¿Favorecen y ambientan *estas vocaciones*?

He aquí a través de cuántos caminos puede la Medicina Deportiva contribuir a la promoción de la mujer, tarea que, en el momento actual, lejos ya los ingenuos primitivos feminismos, es una de las más urgentes: se trata ¡nada menos! que de la promoción de la mitad de la humanidad.

La legislación actual de la mayoría de países reconoce ya plenos derechos de persona humana a la mujer. Pero, eso no es suficiente todavía, ya que, como dice B. Friedan «las mujeres que pasaron medio siglo para obtener sus derechos, pasan el medio siglo siguiente preguntándose si tenían razón de hacerlo». No sería la menor de las ayudas a la promoción de la mujer, hacer desaparecer escrúpulos y prejuicios absurdos, a fin de que las mujeres convencidas ya plenamente de sus derechos, entraran definitivamente en el responsable campo de los deberes.

En manos de los médicos deportivos está en gran parte, el que la Educación Física voluntaria y el deporte de la mujer no sean por más tiempo un «hobby», y menos un lujo, y mucho menos una exhibición. Si no que, por el contrario, adquieran su verdadera esencia de necesidad, de *deber*, que tiene la mujer para con su cuerpo y su psique, para consigo misma y para con las futuras generaciones.

